

# CANOLFAN HAMDDEN DINBYCH-Y-PYSGOD



PEMBROKESHIRE  
LEISURE  
HAMDDEN SIR  
BENFRO

## Amserlen Ymarfer Grwp 9<sup>fed</sup> Tachwedd – 23<sup>ain</sup> Rhagfyr

### Dydd Llun

0930 - 1030 Pilates  
1130-1230 Cryfder & Thynhau  
1800-1900 Ioga (Power)  
1915-2015 Sbinio

### Dydd Mawrth

0915-1000 Acwa Ffit\*  
0930-1100 Ioga (Hatha)  
0945-1045 Sbinio  
1020-1105 Acwa Ffit\*  
1800-1900 Sbinio  
1745-1845 Bar & Bel  
1915-2015 Zumba  
2015-2100 Hyfforddi Nofio Oedolion

### Dydd Mercher

0930-1030 Cryfder & Symud  
1100-1200 Ymarfer Corff Cyfan  
1800-1900 Pilates  
1815-1915 Sbinio

### Dydd Iau

0915-1000 Acwa Ffit\*  
0930-1030 Sbinio  
1020-1105 Acwa Ffit\*  
1800-1930 Ioga (Hatha)  
1915-2000 Sbinio

### Dydd Gwener

0915-1015 Sbinio  
0930-1030 Coesau, Penolau & Boliau  
1315-1415 Cryfder & Symud  
1800-1845 Nofio Ffit Odedolion  
1815-1915 Kettles & Cardio

### Dydd Sadwrn

0715-0815 MyRide  
0930-1030 Cylched

### Dydd Sul

1015-1115 MyRide

Os ydych eisiau copi mewn print bras, Braille, ar dâp sain, neu mewn iaith arall, ffoniwch 01437 776455 os gwelwch yn dda.

ALLWEDD	CARDIO
	DAWNS
	Y MEDDWL A'R CORFF
	CRYFDER A CHYFLYRU
	BEICIO



*Fersiwn 1. Gywir ar adeg argraffu. \*Gorffen yr wythnos yn dechrau 14eg Rhagfyr.*  
Mae ein holl amserlenni ar gael ar ein gwefan ac Ap Hamdden Sir Benfro.

This item is also available in English/Mae'r eitem hon ar gael yn Saesneg hefyd.  
Polisi Archebu a Ddimymu yn weithredol.